

MUNDGESUNDHEIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Tipps für Mutter und Kind





DIE ROLLE DER MUNDGESUNDHEIT

Eine gute Mundgesundheit in der Schwangerschaft ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden der Mutter und unterstützt die Entwicklung gesunder Zähne beim Kind.

Während der Schwangerschaft kommt es zu Veränderungen, die den Körper der Frau und ihre Mundhöhle betreffen. Die Umstellung des Hormonhaushalts, die Anpassung der Immunabwehr und der Ernährungsgewohnheiten beeinflussen auch die Zähne und den Zahnhalteapparat. So kann zum Beispiel das zunehmende Wachstum des Kindes im Bauch der Mutter zur Einnahme vieler kleinerer Zwischenmahlzeiten führen. Außerdem ist der schützende Speichel während der Schwangerschaft in seiner Zusammensetzung und Menge verändert. Dies erhöht das Risiko, eine Karies zu entwickeln. Zu Schäden am Zahnschmelz kann es auch durch Erbrechen kommen, ein Beschwerdebild, das häufig bei werdenden Müttern auftritt. Viele Schwangere weisen ein empfindliches, gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch auf. Deshalb wird empfohlen, während der Schwangerschaft Termine beim Zahnarzt/bei der Zahnärztin wahrzunehmen und auf eine sorgfältige Mundhygiene mit täglichem Zähneputzen zu achten.





Zahnpflege

- Zähneputzen zweimal täglich, morgens & abends, direkt nach dem Essen
- Zahnzwischenraumpflege mit Zahnseide / Zahnzwischenraumbürste
- Fluoridhaltige Zahnpasta
- Mundspülung zusätzlich möglich

In der Zahnarztpraxis

- Mindestens einen Zahnarztbesuch während der Schwangerschaft
- Abklärung des Behandlungsbedarfs
- Versorgung behandlungsbedürftiger Zähne
- Durchführung prophylaktischer Maßnahmen (lokale Fluoridierung)

Professionelle Zahnreinigung (PZR)

- Mindestens eine Professionelle Zahnreinigung während der Schwangerschaft
- Aufklärung und Training der Mundhygiene
- Ggf. Keimreduktion in Mundhöhle (Chlorhexidin-Fluorid-Behandlung)

Ernährung

- Wasser als Getränk
- Süßes/Saures nur zur Hauptmahlzeit
- Zahnfreundliche Lebensmittel (Vollkornprodukte, Obst/Gemüse zu jeder Mahlzeit, Reduktion des Zuckerkonsums)
- Zahnpflegekaugummi nach der Mahlzeit
- Weiterführende Informationen:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Netzwerk Gesund ins Leben unter www.dge.de

Terminübersicht für Mutter und Kind

Zahnärztliche Untersuchung _____ (Datum)

Professionelle Zahnreinigung _____ (Datum)

Folgetermine _____ (Datum)

Kontroll- und Beratungstermin zum Ende der Schwangerschaft
mit Ausgabe des Zahnärztlichen Kinderpasses _____ (Datum)

Erster Zahnarztbesuch des Kindes im ersten Lebensjahr _____ (Datum)

Herausgeber: Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheits Baden-Württemberg (IZZ)

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer
Baden-Württemberg

www.izzbw.de

V. i. S. d. P. und Redaktion: Cornelia Schwarz,
Leiterin des IZZ

Autorin: PD Dr. Yvonne Wagner, Direktorin
ZFZ Stuttgart

Grafik: Armin Fischer, IZZ

Bildnachweise: A. Fischer; AdobeStock/
Decobrush, Prostock-studio, oksanazhary,
Tomsickova

Das Druckerzeugnis wurde klimaneutral und
auf nachhaltigem Papier gedruckt.

Stand: Oktober 2022



**INFORMATIONSZENTRUM
ZAHN- UND MÜNDEGEUNDHEIT**
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer
Baden-Württemberg



**Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg**



**LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG**
LZK
Körperschaft des öffentlichen Rechts



**Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit
Baden-Württemberg e. V.**